



G.P. PARCO ALPI APUANE

Via Del Metatino, 2

CASTELNUOVO DI GARFAGNANA – LUCCA

cell. 347 3796343 – Fax 0585379082

mail: grazianopoli1@virgilio.it www.gparcoalpiapuane.it

REGOLAMENTO UFFICIALE

3^a trail del monte forato



L'Associazione Sportiva Dilettantistica G.P. PARCO ALPI APUANE organizza **DOMENICA 9 LUGLIO 2017** con l'autorizzazione della FIDAL e della UISP, il patrocinio della regione TOSCANA e del comune di FABBRICHE DI VERGEMOLI, la 3^o Edizione del TRAIL DEL MONTE FORATO. La gara è inserita nel calendario CORRERE INTORNO ALLE APUANE 2017.

MANIFESTAZIONE REGIONALE riservata agli:

- Atleti italiani e stranieri tesserati per tutte le società affiliate alla FIDAL.
- Atleti italiani e stranieri (tesserati per società italiane) tesserati per gli Enti di Promozione Sportiva (sez. Atletica), nel rispetto delle convenzioni stipulate con la Fidal.
- **Possono partecipare** : Non tesserati (da 20 anni in poi) ma possessori della "RUNCARD" (Runcard – Runcard Eps – Mountain And Trail Runcard), subordinata alla presentazione (da parte sia degli italiani che degli stranieri residenti) del certificato medico d'idoneità agonistica specifico per l'atletica leggera in corso di validità in Italia, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e conservato, in copia, agli atti della società organizzatrice.

RITROVO ore 8 p.zza di FORNOVOLASCO – VERGEMOLI – LUCCA

PARTENZA GARA ore 9 dalla p.zza di FORNOVOLASCO

Tempo massimo 3h

LUNGHEZZA PERCORSO KM 13 interamente OFF ROAD

Partenza da 500 m slm, altezza massima quota della gara 1300 metri slm con 800 metri dislivello positivo e negativo

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Euro 20,00

Euro 25,00

Euro 30,00

DAL 01/03/2017 AL 03/07/2017

DAL 04/07/2017 AL 06/07/2017

sul posto il giorno della gara

L'iscrizione puo' essere effettuata:

1) Compilando e firmando l'apposito modulo che puo' essere ritagliato dal volantino o scaricato dal sito <http://foratotrail.jimdo.com> e inviandolo, unitamente alla ricevuta di pagamento, tramite fax al numero 0585 379082 o tramite email all'indirizzo grazianopoli1@virgilio.it

a) il pagamento tramite bonifico bancario deve essere a favore G.P. PARCO ALPI APUANE presso BANCA DI CREDITO COOPERATIVO AG. FORTE DEI MARMI iban **IT78R0872670150000000534210 con causale: ISCRIZIONE TRAIL DEL FORATO**

E' obbligatorio specificare nella causale il nome degli iscritti. Non si accettano iscrizioni prive della quota di partecipazione e della documentazione richiesta oppure con indirizzo o dati anagrafici incompleti.

INVIARE VIA FAX o EMAIL OBBLIGATORIAMENTE :

- COPIA CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' AGONISTICA
- MODULO RESPONSABILITA' (scaricabile dal sito)

SERVIZI COMPRESI NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione comprende:

- Pettorale di gara
- Assicurazione e assistenza medica
- Pacco gara contenente maglia tecnica SYPREM
- 2 Ristori lungo il percorso in loc. Foce di Pietroschiana e Casa del Monte
- Programma ufficiale e materiale informativo
- Medaglia di partecipazione (per gli atleti arrivati al traguardo)
- Servizio deposito bagagli
- Servizio spogliatoi
- Diploma di partecipazione al momento dell'arrivo

IN CASO DI MANCATA PARTECIPAZIONE ALLA GARA LA QUOTA D'ISCRIZIONE PUO' ESSERE USATA NEL 2018 PAGANDO LA QUOTA DI EURO 10,00 QUALE DIRITTO DI SEGRETERIA

PREMIAZIONI:

Verranno premiati i primi tre atleti assoluti maschili e femminili che verranno esclusi dalle categorie

PREMI DI CATEGORIA:

DAL 1^ AL 15^ ASSOLUTI MASCHILI fino a 49 anni di età

DAL 1^ AL 10^ VETERANI MASCHILI da 50 a 59 anni di età

Dal 1^ al 5^ ARGENTO MASCHILE da 60 anni e oltre

DALLA 1^ alla 10^ ASSOLUTE FEMMINILI fino a 49 anni di età

DALLA 1^ alla 5^ VETERANE FEMMINILI da 50 a 59 anni di età

DALLA 1^ alla 3^ ARGENTO FEMMINILI da 60 anni e oltre
INIZIO PREMIAZIONI ORE 12

GARA IN SEMI AUTOSUFFICIENZA la semi – autosufficienza è intesa come la capacità di essere autonomi tra **due** punti di ristoro, e cioè riferito alla sicurezza, all'alimentazione e all'equipaggiamento, permettendo così di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili quali ad esempio brutto tempo, fastidi fisici, ferite ecc.

Questo principio implica le seguenti regole:

Ogni corridore deve portare con sé la mappa del percorso e l'altimetria (scaricabili al sito : <https://foratotrail.jimdo.com/informazioni/>)

Ogni corridore deve portare con sé per tutta la durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio consistente:

- Camelbag o portaboracce contenente almeno un litro d'acqua
- Cappello o bandana
- Tazza, bicchiere o borraccia (nessun bicchiere ai ristori)
- Telefono cellulare: inserire i numeri d'emergenza dell'organizzazione, tenere sempre il telefono acceso, non mascherare il numero e partire con la batteria carica
- fischietto

I punti ristoro sono approvvigionati con acqua e integratori.

ALLA PARTENZA DA OGNI PUNTO RISTORO, I CORRIDORI DEVONO AVERE LA QUANTITA' D'ACQUA E DI ALIMENTI NECESSARI PER ARRIVARE AL PUNTO RISTORO SUCCESSIVO.

Verranno organizzati due punti controllo atleti . In tali punti gli organizzatori valuteranno se l'atleta è in grado di proseguire la competizione o di ritornare alla zona partenza accompagnato dall'organizzazione.

In caso di condizioni meteo avverse l'organizzazione può decidere se RINVIARE la gara oppure organizzare una gara su percorso alternativo.

IL PERCORSO E' INTERAMENTE FUORI STRADA E SEGNALATO CON FETTUCCE BIANCHE E ROSSE E CON CARTELLI INDICATORI

SQUALIFICHE E PENALITA':

- MANCATO PASSAGGIO A UN PUNTO DI CONTROLLO
- TAGLIO DEL PERCORSO DI GARA
- ABBANDONO RIFIUTI SUL PERCORSO
- MANCATO SOCCORSO AD UN CONCORRENTE IN DIFFICOLTA'
- INSULTI E MINACCE AGLI ORGANIZZATORI
- RIFIUTO DI SOTTOPORSI AL CONTROLLO DEL PERSONALE MEDICO



SI RICORDA CHE SI CORRE IN AUTOSUFFICIENZA E L'ORGANIZZAZIONE PREDISPONE DUE RISTORI.